



Obsah

Úvod	7
Středomořská dieta a sója pro všechny?	7
Princip stravy odpovídající potřebám	9
Co vám přinese tato kniha?	9
Impulzy k léčení sama sebe	10
Vědecké podklady	10
Afty	11
Akné	13
Alergie	15
Astma	19
Bolení v krku	23
Bolest hlavy a ztuhlost šíje	25
Bolesti břicha	27
Bolesti kloubů (artritida a artróza)	31
Bolesti v zádech	35
Bolestivost svalů (fibromyalgie)	38
Cestovní obtíže způsobené přesunem v časových pásmech	40
Citlivost na počasí	42
Cukání končetin	44
Cukrovka (diabetes mellitus)	46



Deprese	50
Dna	53
Hučení v uších (tinnitus)	55
Hyperaktivita	57
Kašel	61
Klimakterické obtíže (potíže v přechodu)	65
Kocovina	69
Kopřivka	71
Kožní vyrážka (dermatitida)	75
Křečové žíly	79
Lupénka (psoriáza)	83
Menstruační potíže	85
Migréna	89
Močové kameny (urolitiáza)	93
Nadměrné pocení	97
Nadváha	99
Nadýmání, větry	104
Nervové bolesti (neuralgie)	108
Neschopnost koncentrace a učení	110
Nízký krevní tlak (hypotenze)	114
Oči a zarudnutí spojivek (zánět spojivek)	118
Opar (herpes labialis)	121
Oslabená obranyschopnost	123
Osteoporóza (ubývání kostní hmoty)	127
Popáleniny a sluneční úpal	131
Poruchy spánku	134
Problematické nehty na rukou a nohou	138
Průjem	140



Premenstruační syndrom (potíže)	144
Rýma, nachlazení	147
Říhání a pálení žáhy	150
Snížená potence	152
Sucho v ústech	155
Svalové křeče	157
Vypadávání vlasů a jiné problémy s vlasy	159
Vysoký krevní tlak (hypertenze)	163
Zánět dásní (parodontóza)	167
Zápach z úst	170
Zubní kazy	172
Zvracení a nevolnost	174
Žlučnickové potíže	176
Nejdůležitější biologické látky pro vaše zdraví	178
Balastní látky, vláknina	178
Přírodní zdroje balastních látek	179
Nenasycené mastné kyseliny	179
Bakterie kyseliny mléčné	181
Minerály – stopové prvky	184
Vitaminy	201
Jaká potravina pro kterou nemoc?	217